



平成24年3月

新宿区立新宿西戸山中学校

実施日	献立名	材料名						栄養価			
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1木	牛乳 ごはん ダッカルビ トックスープ くるみの炒り煮	鶏もも肉 豚かた肉	牛乳	にんじん ビーマン なら こまつな	にんにくしょうが たまねぎ キャベツ もやし だいこん 干しいたけ 長ねぎ	精白米 さとう じゃがいも トック	ごま油 油 くるみ 白ごま	882	28.0		
2金	牛乳 菜の花ごはん 春野菜の煮物 うしお汁 3色ゼリー	卵 はまぐり 豆腐 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	こまつな ほうれんそう にんじん	しめじしょうが いちご 干しいたけ たけのこ ふき	精白米 米粒麦 さとう こんにやく	油 白ごま	818	32.3		
5月	牛乳 バターロールパン コーンコロッセ ポイル野菜 ジュリアンスープ プリン	豚ひき肉 卵 卵黄 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ホールコーン キャベツ じゃがいも にんにくしょうが セロリー	バターロールパン さとう じゃがいも ポテトフレーク 小麦粉 パン粉	油	873	31.6		
6火	牛乳 麦ごはん いかの香味焼き チャーゴースイ 中華スープ ザーサイ炒め	いか 豚ばら肉 卵 鶏もも肉 豆腐	牛乳	なら にんじん ほうれんそう	長ねぎ もやし 干しいたけ にんにくしょうが たまねぎ たけのこ ザーサイ	精白米 米粒麦 さとう はるさめ	油 ごま油 白ごま	811	33.9		
7水	牛乳 きざみきつねうどん お好み焼き 果物	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ 豚ばら肉 卵	牛乳 さくらえび あおりのり	にんじん	干しいたけ 長ねぎ たまねぎ キャベツ 果物	生めん さとう でんぶん 小麦粉	油	857	30.9		
8木	牛乳 ごはん 唐揚げ 五目きんぴら ゴマ和え 果物	鶏もも肉 卵 焼き竹輪	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが ごぼう もやし 果物	精白米 でんぶん つきこんにやく さとう	油 ごま油 白すりごま	856	29.4		
9金	牛乳 カレーライス 手作り福神漬 わかめサラダ	豚かた肉	牛乳 生わかめ	にんじん ホールトマト こまつな	にんにくしょうが たまねぎ セロリー きゅうり だいこん れんこん なす キャベツ	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター 白ごま	866	23.1		
12月	牛乳 鯛めし 竹輪のふくじ揚げ 和風サラダ 豆腐とわかめのすまし汁	たい 焼き竹輪 豆腐	牛乳 スライスチーズ ちりめんじゃこ 芽ひじき 生わかめ	万能ねぎ しそ葉 にんじん みずな こまつな	だいこん	精白米 春巻きの皮 小麦粉 さとう	油 ごま油 白ごま	857	33.3		
13火	牛乳 ビスキュイパン ミネストローネ アスパラガスのサラダ	卵 ベーコン 豚かた肉 白いんげん	牛乳	にんじん トマトビュレ トマト グリーンアスパ ラ	セロリー たまねぎ にんにく キャベツ ホールコーン	ショートニングパン さとう 小麦粉 じゃがいも シュエルマカロニ	バター アーモンドハ ウター 油	863	28.1		
14水	牛乳 ごはん ハンバーグ 人参のグラッセ ジャーマンポテト みそ汁	豚ひき肉 卵 ベーコン 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん さやいんげん パセリ ほうれんそう	たまねぎ だいこん	精白米 生パン粉 でんぶん さとう じゃがいも	油 バター	883	31.6		
15木	3年リクエスト給食	豚かた肉 いか	コーヒー牛乳 あおりのり ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし パイン缶 黄桃缶 みかん缶	むし中華めん さとう 白玉粉	油 ごま油 白ごま	854	30.3		
16金	卒業祝いメニュー	卵 いか	牛乳 手巻きのり	にんじん ほうれんそう こまつな 菜の花	干しいたけ きゅうり しょうが たけのこ もやし えのきたけ 果物	精白米 さとう でんぶん 小麦粉 生ふ	油	804	31.2		
21水	牛乳 中華丼 中華風コーンスープ ミルクコーヒーゼリー	豚かた肉 いか うずら卵 卵	牛乳 粉寒天 生クリーム	チンゲンサイ にんじん 万能ねぎ	長ねぎ 干しいたけ たけのこ はくさい にんにくしょうが たまねぎ クリームコーン	精白米 米粒麦 でんぶん さとう	油 ごま油	885	33.0		
22木	牛乳 ごはん 肉じゃが みそ汁 ふりかけ菜 果物	豚かた肉 油揚げ 豆腐 八丁みそ 赤色辛みそ 花かつお	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ほうれんそう こまつな	たまねぎ 干しいき なめこ 長ねぎ 果物	精白米 じゃがいも さとう	油 ごま油 白ごま	850	30.6		
◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。								今月分 一日あたりの平均		854	30.5
								生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準		850	28.0

1年間を振り返って...		いっつもできた (10点)	できる時とできない時があった (5点)	できなかった (0点)
1	朝ごはんを毎朝しっかり食べた			
2	食事の前に、手をきれいに洗った			
3	給食当番の時、白衣とマスクをきちんとつけた			
4	食器を正しく置けた			
5	「いただきます」「ごちそうさま」がきちんと言えた			
6	おはしを正しい持ち方で、きちんと使えた			
7	好き嫌いをせず、残さず食べた			
8	食べ終わった後、きちんと片付けができた			
9	給食は時間内に食べ終わることができた			
10	おやつは時間と量を決めて食べた			

100点満点 完璧！ みんなのお手本です

95～70点 この調子！ よく頑張りました

65～40点 残念… もう少し頑張って！

35～0点 う～ん… もっと頑張ってみよう！

あなたは100点でしたか？

できなかったところは、

できるように頑張ってみよう！

